

## **PENERAPAN KONSELING INDIVIDU DENGAN TEKNIK LOGOTERAPI UNTUK MENURUNKAN *SELF DEFEATING* PADA SISWA SEKOLAH MENENGAH ATAS**

**Sigit Ari Wibowo**

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas negeri Surabaya

email : [sigitariw93@gmail.com](mailto:sigitariw93@gmail.com)

**Wiryo Nuryono, S.Pd., M.Pd**  
BK FIP Universitas Negeri Surabaya

### **ABSTRAK**

Hasil pengamatan dan analisis kebutuhan melalui observasi dan wawancara di SMAN 1 Taman diperoleh data perilaku mengalahkan diri (Self Defeating) yang cukup tinggi, hal ini ditandai dengan banyaknya anak yang terlambat dalam masuk ke kelas sehingga berurusan dengan tata tertib, selain itu banyak yang menuruti kesenangan sendiri dalam berperilaku dan berfikir meskipun sebenarnya tahu dampak negatif dari perilakunya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan skor yang diperoleh siswa yang memiliki kecenderungan perilaku mengalahkan diri (Self Defeating) sebelum dan setelah pelaksanaan konseling. Subjek penelitian diambil 5 anak dari kelas X yang mengalami kecenderungan perilaku mengalahkan diri (Self Defeating) yang masuk kategori tinggi dengan harapan konseling yang dilaksanakan dapat menurunkan kecenderungan perilaku mengalahkan diri (Self Defeating). Penelitian ini menggunakan desain one group pretest and posttest design. Metode yang digunakan untuk mengumpulkan data tentang siswa yang memiliki kecenderungan perilaku mengalahkan diri (Self Defeating) adalah dengan instrument angket dan wawancara. Teknik analisis data yang digunakan adalah menggunakan Uji tanda. Hasil analisis uji tanda menunjukkan bahwa tanda negatif menunjukkan angka 5 berarti N (Banyaknya tanda yang lebih sedikit) sama dengan 0. Dengan melihat tabel tes binomial dengan ketentuan  $N=5$ , dan  $X=0$ , maka diperoleh  $p=0,031$ . Bila menggunakan  $\alpha$  (Tarf signifikan) 5% adalah 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa harga  $0,031 < 0,05$ , Dengan demikian  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, maka hipotesis yang diterima yaitu ada penurunan skor kecenderungan perilaku mengalahkan diri (self defeating) pada siswa Sekolah Menengah Atas setelah pemberian konseling individu dengan teknik Logoterapi.

Kata kunci : Konseling Logoterapi, mengalahkan diri (*Self Defeating*)

### **BSTRACT**

*The observations and needs assessment through observation and interview at SMAN 1 Taman self defeating behaviour data obtained are quite high. It is characterized by the large number of students who are late in getting into class so dealing with the code of conduct, in addition to many who keeps his own pleasure in behaving and thinking though actually know the negative effects of their behaviour. This research aims to know the difference in score obtained by students who have a tendency of self defeating behaviour before and after the counseling implementation. The subject of the research taken 5 students from class X that is experiencing a tendency of self defeating behaviour enters the category with high expectations of counselling implemented can reduce the tendency of self defeating behaviour. This research use design one group pretest and posttest design. The methods used to collect data about students who have a tendency of self defeating behaviour is an instrument with questionnair and interview. Data analysis technique used is to use the sign test. The results of the analysis of the sign test indicates that the negative sign indicates the number 5 mean N (the number sign fewer) equal to 0. By looking at the table of binomial test with  $N = 5$ , and  $X = 0$ , then the obtained  $p = 0,031$ . When using the  $\alpha$  (significant Level) 5% is 0.05 then it can be concluded that prices of  $0,031 < 0.05$ . So,  $H_0$  is rejected and thus  $H_a$  is received, then the hypothesis is accepted, There is a decrease in self defeating behaviour*

**Keywords :** *Logotherapy, Self Defeating*

## **PENDAHULUAN**

Siswa yang berada pada tingkat Sekolah Menengah Atas (SMA) memiliki usia sekitar 15-19 tahun yang tergolong dalam masa remaja. Masa Remaja menurut Marppiare (dalam Wahyuni, 2014) berlangsung antara umur 12 tahun sampai 20 tahun bagi wanita dan 13 tahun sampai dengan 22 tahun bagi pria. Dalam masa ini remaja mengalami banyak masalah yang menimpa dirinya. Masalah remaja pada fase ini sangat kompleks, remaja harus mampu membentuk pertahanan diri yang kuat agar mampu mengentaskan permasalahan yang terjadi. Kesenjangan antara aktualisasi diri dengan keadaan yang sebenarnya membuat sejumlah siswa mengalami rendah diri dimana mereka merasa tidak mampu mengembangkan kemampuan sebenarnya. Padahal sejatinya mereka memiliki kemampuan yang potensial. Terkadang dalam fase ini remaja memiliki pengetahuan yang luas tentang sesuatu hal berikut dampak positif dan negatif dari perilaku yang dilakukan, namun karena sikap yang terlalu mengabaikan dampak negatif walaupun sebenarnya dia tahu, serta selalu mengagungkan dampak positif dari perilaku yang dilakukannya, maka individu tersebut tetap melakukan hal yang berdampak negatif tersebut demi keuntungan sesaat atau kepuasan semata. Perilaku ini dalam istilah Psikologi disebut perilaku mengalahkan diri (*Self Defeating*).

Baumister, 1997 (dalam Briones, dkk, 2007) mendefinisikan *perilaku* mengalahkan diri (*Self Defeating*) sebagai suatu tipe perilaku yang mengarah pada suatu kesalahan, merugikan pribadi, dan tindakan yang merusak rencana individu. Yang menarik dari *self defeating* adalah individu ini ingin mencari sesuatu yang bermanfaat dan mencari hasil positif serta mengejar suatu tujuan dengan cara-cara yang menghasilkan konsekuensi negatif dan perilaku yang digunakan untuk mengejar tujuan tertentu adalah kontraproduktif. Dan fenomena yang paling banyak yang terjadi pada siswa yang masuk kategori perilaku mengalahkan diri (*Self Defeating*) adalah perilaku merokok. Baumister, 1997 (dalam Briones, dkk, 2007) Merokok adalah salah satu contoh perilaku mengalahkan diri (*Self Defeating*) karena seseorang mencari kesenangan sesaat dan mencari kepuasan, sementara mengabaikan kemungkinan dapat menyebabkan kanker paru-paru dan penyakit serius lainnya.

Sejauh ini dalam menghadapi masalah *Self Defeating*, konselor lebih menerapkan strategi pemberian punishment terhadap masalah ini. Sebagai contoh siswa yang diketahui merokok di sekolahan akan diberikan hukuman yaitu dibelikan rokok 1 pack oleh guru dan disuruh menghabiskannya saat itu juga untuk membuat jera, namun langkah ini banyak menimbulkan resiko selain tidak akan menurunkan perilaku merokok juga akan membahayakan kondisi kesehatan siswa, mungkin memang benar siswa akan jera untuk tidak merokok di sekolahan, namun ketika di luar sekolah dia akan tetap merokok dan akan tetap berperilaku mengalahkan diri (*Self Defeating*), punishment seperti itu juga akan membahayakan kondisi paru-paru siswa. Selain itu masih banyak pula yang menerapkan punishment kepada yang telat masuk kelas berupa kontak fisik seperti push up, squat jump dan lain sebagainya yang orientasinya fisik. Mungkin, sekali dua kali orientasi fisik akan membuat jera, tapi jika fisik siswa setiap hari dilatih karena sering telat maka akan menjadi hal yang sudah biasa dan tidak akan mengurangi perilaku terlambat masuk kelas. Di era sekarang juga telah diterapkan buku pribadi yang tujuannya untuk mencatat semua pelanggaran siswa dan di beri point-point tertentu setiap pelanggaran yang dilakukan, sedikit banyak berpengaruh namun tetap tidak bisa memberikan dampak secara mendalam tentang pertanyaan mengapa siswa melakukan pelanggaran tersebut, yang ada hanya siswa yang melanggar aturan adalah siswa yang salah dan patut di berikan hukuman baik fisik maupun skors bahkan sampai di *drop out* (DO), cara demikian sekali dua kali siswa tidak akan melanggar namun jika tidak dicari akar permasalahannya maka juga tidak akan menghapus secara keseluruhan perilaku siswa tersebut.

## **SELF DEFEATING**

Menurut Renn et al. (dalam Williams dkk, — ) perilaku mengalahkan diri (*Self Defeating*) didefinisikan sebagai perilaku yang menghasilkan hasil yang kontraproduktif untuk individu yang terlibat di dalamnya. Mereka cenderung melakukannya dalam pengaturan tempat kerja dan bahwa perilaku seperti itu dapat mengakibatkan kegagalan dalam manajemen diri yang akan dapat menggelincirkan mereka.

Baumister, 1997 (dalam Briones, dkk, 2007) mendefinisikan *self defeating* behavior sebagai suatu tipe perilaku yang mengarah pada suatu kesalahan, merugikan pribadi, dan tindakan yang merusak rencana individu. Perilaku mengalahkan diri (*Self Defeating*) adalah model perilaku yang terdiri dari beberapa tingkatan. (Chamberlain dalam Brownson & Bryan, 2000) menunjukkan bahwa konsep *self defeating* meliputi pikiran, perasaan, sikap, dan perilaku. Perilaku mengalahkan diri dikonseptualisasikan sebagai pola berulang dari perilaku di mana individu diarahkan pada tujuan untuk memenuhi kebutuhan dasar manusia yang mengakibatkan konsekuensi yang tidak diinginkan dan berbahaya.

Menurut Chamberlain (dalam Brownson & Bryan, 2000) menunjukkan bahwa konsep *Self Defeating* meliputi pikiran berulang, perasaan dan sikap, dan perilaku. Dengan definisi yang luas tersebut, tampaknya itulah salah satu kendala dalam mengembangkan terapi intervensi untuk perilaku *Self Defeating*. Berkenaan dengan ini, perilaku mengalahkan diri (*Self Defeating*) akan dikonseptualisasikan sebagai pola berulang dari perilaku di mana individu diarahkan pada tujuan mencoba untuk memenuhi kebutuhan dasar manusia yang perlu mengakibatkan konsekuensi yang tidak diinginkan dan berbahaya. Perilaku mengalahkan diri (*Self Defeating*) mencerminkan sebuah bentuk spiral yang negatif di mana semakin banyak upaya individu untuk memenuhi kebutuhannya, maka semakin besar pula menghasilkan rasa frustrasi, putus asa, dan kurangnya kontrol. Sedangkan Sharp dan Schill (dalam Williams dkk, \_\_) perilaku mengalahkan diri (*Self Defeating*) membuatnya lebih akan mengalami hasil yang negatif dan bukan positif dalam kehidupan kedepannya.

Hasil yang positif ini biasanya hanya sesaat dan kepuasan semata secara subjektif dari individu, namun hal yang negatif inilah yang nantinya sebagai dampak dari perilaku mengalahkan diri (*Self Defeating*) yang dampaknya jauh lebih banyak dan lebih dalam dari pada dampak positifnya.

Williams, dkk ( \_\_ ) perilaku mengalahkan diri (*Self Defeating*) dapat menyebabkan individu menjadi otoriter (masalah hubungan dengan orang lain). Demikian juga akan berdampak pada tidak dapat mempercayai orang lain yang membuat individu terisolasi dari rekannya (masalah dengan hubungan interpersonal).

Dalam lingkungan sosial individu yang otoriter akibat dari perilaku mengalahkan diri (*Self Defeating*) lebih cenderung memaksakan kehendaknya, tidak memperdulikan kondisi lingkungan serta rekan-rekannya, ego yang tinggi juga membuat individu akan jauh dari keakraban dengan teman-temannya.

## LOGOTERAPI

Menurut Boeree (2013: 349) Teori dan terapi Victor Frankl lahir dari pengalamannya selama menjadi tawanan di kamp konsentrasi Nazi. Karena begitu banyak menyaksikan orang yang berhasil dan gagal memperoleh kesempatan untuk bertahan hidup, akhirnya dia berkesimpulan bahwa filosof Friedrich Nietzsche memang benar ketika berkata "Dia yang punya alasan untuk hidup adalah dia yang berdiri tegak bertahan tanpa bertanya bagaimana caranya". (Friedrich Nietzsche, dikutip dalam 1963, hlm. 121). Dia menganggap bahwa mereka yang tetap berharap bisa bersatu dengan orang-orang yang dicintai, mereka yang merasa punya sesuatu yang perlu dituntaskan di masa depan, mereka yang punya keyakinan kuat, ternyata punya kesempatan lebih banyak daripada mereka yang kehilangan harapan. Frankl menamakan terapinya dengan Logoterapi, dari kata Yunani *logos*, yang bisa berarti pelajaran, kata, ruh, Tuhan, atau makna. Pengertian *logos* yang terakhir inilah yang jadi titik tekan Frankl, walaupun pengertian-pengertian lainnya tidak terlalu berbeda jauh dengan apa yang dia maksudkan.

Boeree (2013) mengatakan Victor E. Frankl meninggal pada tanggal 2 September 1997 karena serangan jantung setelah dirawat oleh istrinya Eleanor, putrinya Dr. Gabriele Frankl-Vesely, Cucunya Katharina dan Alexander serta cicitnya Anna Victoria. Sumbangannya dalam bidang Psikologi dan Psikiatri akan abadi sepanjang masa.

Menurut Frankl (dalam Lathief, 2008), Yang paling dicari dan diinginkan manusia (individu) dalam kehidupan adalah makna, yaitu makna dari segala peristiwa yang dialami, terutama makna kehidupan individu itu sendiri. Keinginan akan makna (*the will to meaning*) adalah penggerak utama kepribadian manusia. Konsep keinginan terhadap makna ini merupakan tulang punggung teori kepribadian dan psikoterapi yang telah dikembangkan Frankl yakni Logoterapi.

Menurut Suranata (2013) Konseling logo adalah proses pemberian bantuan dari konselor kepada konseli dalam wawancara konseling yang berlandaskan pada pencarian makna hidup dan simbol-simbol spiritual yang bertujuan agar siswa lebih memaknai hidupnya dan mengembangkan kehidupannya menjadi lebih baik. Dalam prakteknya sejak dicetuskannya sampai saat ini konseling logo sudah banyak terjadi perkembangan seperti dikolaborasikan dengan teknik-teknik konseling psikoterapi behaviorial, psikoanalisa, rasional emotif dan sebagainya.

No	Siswa	Pre-test ( $X_A$ )	Post-test ( $X_B$ )	Kategori	Arah perbedaan	Tanda	Ket
1	Merah	92	83	Tinggi	$X_B < X_A$	-	Menurun
2	Kuning	91	66	Sedang	$X_B < X_A$	-	Menurun
3	Hijau	89	79	Sedang	$X_B < X_A$	-	Menurun
4	Biru	87	67	Sedang	$X_B < X_A$	-	Menurun
5	Pink	85	66	Sedang	$X_B < X_A$	-	Menurun
Mean		88,8	72,2				

Menurut Frankl (dalam Suranata, 2013) Konseling logo berorientasi pada masa depan (future oriented) dan berorientasi pada makna hidup (meaning oriented). Relasi yang dibangun antara konselor dan konseli adalah encounter, yaitu hubungan antar pribadi yang ditandai oleh keakraban dan keterbukaan, serta sikap dan kesediaan untuk saling menghargai, memahami, dan menerima sepenuhnya satu sama lain.

Dari pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa Logoterapi adalah corak psikologi dan psikiatri untuk pencarian makna hidup dalam diri individu yang merupakan motivasi utama kekuatan seseorang yang juga mengakui adanya dimensi kerohanian dibalik dimensi fisik dan psikis dalam diri manusia.

## METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini yang dijadikan subjek penelitian adalah 5 orang siswa kelas X SMA Negeri 1 Taman, Sidoarjo yang memiliki kecenderungan perilaku mengalahkan diri. Bentuk rancangan menggunakan pre-test dan post-test design. Adapun prosedur atau langkah-langkah dari rancangan penelitian ini adalah sebagai berikut : (1) pemberian pre-test untuk mengukur skor perilaku mengalahkan diri, (2) memberikan treatment atau perlakuan kepada siswa yang memiliki skor perilaku mengalahkan diri tinggi yakni dengan penerapan konseling Logoterapi, dan (3) Memberikan post-test untuk mengetahui adanya penurunan skor perilaku mengalahkan diri. Sedangkan Alat pengumpul data yang digunakan berupa angket yang dikembangkan oleh peneliti dan dilakukan uji validitas dan reliabilitas, selain itu dokumentasi dan wawancara digunakan sebagai data pelengkap untuk mengetahui perubahan perilaku mengalahkan diri. Dan analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji tanda (sign test) dan analisis individual.

## HASIL PENELITIAN

Tabel Analisis Pre-test dan Post-test

Hasil yang diperoleh setelah melakukan konseling Logoterapi untuk menurunkan kecenderungan perilaku mengalahkan diri siswa dapat diketahui dari angket self defeating yang diberikan kepada subjek penelitian. Berdasarkan data dari hasil post-test skor yang diperoleh oleh masing-masing konseli lebih kecil dari skor pre-test.

Penurunan skor antara pre-test dan post-test menunjukkan adanya penurunan kecenderungan perilaku pada siswa. Hasil analisis uji tanda (sign test) menunjukkan bahwa penurunan skor perilaku mengalahkan diri siswa setelah diberikan perlakuan konseling naratif cukup signifikan, karena  $p = 0,031$  memiliki harga yang lebih kecil dari  $\alpha = 0,05$ , dengan demikian  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima.

Selain itu berdasarkan analisis individual dapat menunjukkan munculnya pemaknaan diri setelah dilakukan konseling yang dialami oleh 5 siswa yang mengalami kecemasan komunikasi dengan nama samaran Merah, Kuning, Hijau, Biru dan Pink. Secara umum subyek telah menemukan makna diri dan hidupnya melalui konseling Logoterapi.

Hal ini menunjukkan bahwa konseling Logoterapi dapat menurunkan kecenderungan perilaku mengalahkan diri (*Self Defeating*) pada siswa sekolah menengah pertama dan sederajat.

## PENUTUP

Kesimpulan dari penelitian ini adalah penerapan konseling individu teknik Logoterapi dapat menurunkan kecenderungan perilaku mengalahkan diri siswa yang ditandai dengan munculnya perilaku dan pemikiran anak yang mengarah pada penemuan makna hidup. Hal ini berarti penerapan konseling individu teknik logoterapi dapat menurunkan kecenderungan perilaku mengalahkan diri (*Self Defeating*).

## DAFTAR RUJUKAN

Ali, M. & M. Asrori. 2014. *Metodologi Dan Aplikasi Riset Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara

- Ancok, Djamaludin. 2003. *Logoterapi: Terapi Psikologi Melalui Pemaknaan Eksistensi*. Yogyakarta: Kreasi Wacana.
- Arifin, Zainal. 2012. *Penelitian Pendidikan: Metode Dan Paradigma Baru*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik Revisi 6*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. 2009. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Bastaman, H. D. 2007. *Logoterapi: Psikologi untuk menemukan makna hidup dan meraih hidup bermakna*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Boeree, C. G. 2013. *Personality Theories: Melacak Kepribadian Anda Bersama Psikolog Dunia*. Yogyakarta: Prismsophie
- Briones, E. et. al. 2007. *Effects of Disposition and Self-Regulation on Self-Defeating Behavior*. The Journal of Social Psychology, 2007, Vol. 147 No.6, hal 657–679.
- Brownson, Chris & B. Hartzler. 2000. *Defeat Your Self-Defeating Behavior Understanding & Overcoming Harmful Patterns*. Texas: Counseling & Mental Health Center
- Damayanti, E. S., & Purnamasari, A. 2011. *Berpikir Positif dan Harga Diri pada Wanita yang Mengalami Masa Premenopause*. Jurnal Humanitas, Vol. VIII No.2, hal 146.
- Fudyartanta, K. 2012. *Psikologi Kepribadian: Berbagai Pendekatan: Eksistensial, Trait (Sifat), Teori Medan, Faktorial, Stimulus Respon (SR) dan Biobudaya Religius*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Lathief, S. I. 2008. *Psikologi Fenomenologi Eksistensialisme*. Lamongan: Pustaka Ilalang.
- Muthmainnah. 2012. *Penggunaan Coping Thought untuk Mengelola Pikiran Negatif*.
- Purwoko, B & T. I. Pratiwi. 2007. *Pemahaman Individu Melalui Teknik Non Tes*. Surabaya: Unesa University Press
- Riduwan & Sunarto. 2013. *Pengantar Statistika: Untuk penelitian Pendidikan, Sosial, Ekonomi Komunikasi, dan Bisnis*. Bandung: Alfabeta
- Suranata, Kadek. \_\_\_\_\_. *Pengembangan Model Konseling Logo untuk Mencegah Penyalahgunaan Narkoba, Psikotropika dan Zat Adiktif lainnya pada para Siswa di Bali*. Jurnal Pendidikan Indonesia, hal. 188-189.
- Williams, F. I. et. al. 2013. *Leader Derailment: The Impact of Self-Defeating Behaviors*. Leadership & Organization Development Journal, \_\_, hal 4–5.

